

Relatie over? Stort je snel in de armen van een ander

Is het uit met je vriend of vriendin? Zorg dat je snel een ander hebt. Ook als je wraakgevoelens koestert ten opzichte van je ex. Volgens Amerikaanse psychologen is zo'n nieuwe relatie goed voor je. Ons wordt al lange tijd voorgehouden dat we niet meteen in een nieuwe relatie moeten duiken als de oude over is. Recentelijk stond nog te lezen op een website voor jongeren: „De kans is groot dat je hartzeer je ertoe brengt je aan een persoon te binden die je

normaal nooit zou hebben uitgekozen of waar je je in een andere situatie nooit toe aangetrokken zou voelen.” Die 'wetenschap' kunnen jonge mensen, van rond de twintig, nu overboord gooien. Dat is de groep waar het onderzoek zich op richt. Mensen die zich meteen in de armen van een ander storten, noemen de Amerikaanse psychologen 'rebounders'. De jonge rebounders hebben volgens het nieuwste onderzoek meer zelfvertrouwen. Hun algeme-

ne welbevinden zou groter zijn dan dat van de singles. Rebounders hebben nog wel veel contact met hun ex. En ja, natuurlijk vergeleken de rebounders de oude partner met de nieuwe. Maar de winst is dat ze volgens de wetenschappers minder bezig zijn met het verleden en hun ex dan de jongeren die eerst een tijdje in hun uppie orde op zaken stellen. Hoe ouderen het doen als ze snel een nieuwe relatie beginnen, is niet bekend.

Familie



Marijke van Rij (links) en haar zus Petra op pakjes zakdoekjes met het logo van hun stichting.

FOTO JOHAN WOUTERS

'Stuurloos in het land van rouw'

Desiree Hoving

Jonge weduwes met kinderen helpen elkaar. Twee jaar bestaat De Jonge Weduwe nu, de stichting die steun biedt aan jonge vrouwen die alleen zijn komen te staan met minderjarige kinderen. Op 22 juni organiseert ze haar eerste seminar. Het thema: 'Over-leven na de dood'.

In juli is het twee jaar geleden dat Klaartje van der Graaf haar man verloor. Al snel na zijn overlijden vond ze steun bij de stichting De Jonge Weduwe. „Rik stierf binnen drie weken in het ziekenhuis aan de complicaties van een infectie op zijn hartklep. Ik kon me dus helemaal niet voorbereiden op z'n overlijden en er kwam zo gigantisch veel op me af. Tegelijkertijd stond ik zo alleen met mijn verdriet. Ik had behoefte aan lotgenotencontact. Het was fijn om te horen dat anderen ook van die emoties hebben. En dat is nog zo.”

Donkere mist

Lotgenotencontact is een van de belangrijkste doelen waarmee Petra van Rij samen met haar zus Marijke de stichting oprichtte. Dat is nu twee jaar geleden. Van Rij was toen zes jaar weduwe van zeezeiler Hans Horrevoets. Ze zat al die

'Over-Leven na de dood'

Op 22 juni vindt het seminar 'Over-leven na de dood' plaats in het Gooiland Theater in Hilversum. Een toegangkaart kost veertig euro, maar de entree is gratis voor weduwen die minderjarige kinderen hebben. Aanmelden voor het seminar kan via www.dejongeweduwe.nl. Er is plaats voor zeshonderd mensen.

jaren aan huis gekluisterd met twee kleine kinderen en wilde andere jonge moeders ondersteunen op het gebied van rouw. Daar blijken veel vrouwen behoefte aan te hebben: elke maand komen er gemiddeld vijftientig jonge weduwen op de lunch af die ze voor hen organiseert. Ook de dagjes uit zijn populair. Zo ging van Rij afgelopen jaar met ongeveer honderd vrouwen en kinderen een dagje naar de Efteling. „Wat ik vooral terugkrijg is: dankjewel, want ik heb er nieuwe vriendinnen bij gekregen die mij begrijpen”, zegt van Rij over de reacties die ze ontvangt. Van der Graaf is daar een

Op woensdag 18 juni is de kick-off van de eerste runningtherapiegroep van Klaartje van der Graaf. Deze vindt plaats in het Vondelpark in Amsterdam. Weduwen mogen gratis deelnemen.

Voor deze groep kunt u zich aanmelden via de website: www.vitaalklaar.nl/runningtherapie

van: „In het land van rouw zijn geen richtingaanwijzers. Je bent gewoon stuurloos, alsof je in een donkere mist zit. Maar doordat je dat gevoel met lotgenoten kunt delen, voel je je niet de enige.” „Als jonge weduwe leer je bovendien dat je verdriet en alle andere emoties die bij rouwen horen heel normaal zijn. Je leert dat dat normale reacties zijn op een abnormale situatie. Bovendien heb ik er een aantal heel warme mensen ontmoet.”

Schoonouders

In die zin kun je vaak meer aan lotgenoten dan aan vrienden heb-

Internationale Weduwendag

De Algemene Vergadering van de Verenigde Naties heeft 23 juni uitgeroepen tot Internationale Weduwendag. De dag is bedoeld om het maatschappelijke bewustzijn over de moeilijkheden die weduwen en hun kinderen ondervinden te vergroten.

ben. Waarom? Van Rij: „Je allerbeste vrienden kunnen zeggen dat ze begrijpen wat je voelt, maar dat is niet zo als je het zelf niet hebt meegemaakt. Je gunt het niemand, maar het helpt als je dezelfde praktische problemen hebt: hoe ga je om met je schoonouders? Hoe doe je de voeding van je kind in je eentje? Maar ook: hoe vier ik de eerste verjaardag van degene die er niet meer is? En zo kan ik nog wel even doorgaan, die lijst is eindeloos. Van andere weduwen neem je eerder iets aan. Wij proberen ervoor te zorgen dat ze niet het wiel opnieuw hoeven uit te vinden. En we hopen ze te laten zien dat ook

in hun hoekje van de wereld de zon weer zal schijnen.” Ook Van der Graaf zocht de afgelopen periode naar een manier om haar leven weer zin te geven. „Ik heb geprobeerd om wat meer te sporten en vooral hard te lopen, wat therapeutisch werkt voor mij. Doordat je lichaam in beweging komt, komt ook je geest in beweging. Daarom wil ik nu ook graag andere mensen helpen in de rouw. Ik heb in die tijd mijn eigen bedrijf uitgebreid door de opleiding runningtherapie te volgen. Op 18 juni is de kick off van mijn nieuwe runningtherapiegroep in Amsterdam. Ik heb bedacht dat jonge weduwen hier gratis aan mee mogen doen.” Van Rij heeft eveneens grote plannen met haar stichting: op 22 juni aanstaande houdt ze haar eerste seminar, voorafgaand aan de internationale weduwendag. Deze dag is door de Verenigde Naties dit jaar aangewezen om het bewustzijn over de moeilijkheden die weduwen en hun kinderen ondervinden te vergroten. „Wereldwijd zijn er 245 miljoen weduwen, ons land telt 700.000 vrouwen wier man is overleden en daar komen er jaarlijks 4000 bij. We willen hen graag wat meer aandacht geven.”